

S'initier à des pratiques corporelles de relaxation adaptées à la personne âgée en établissement ou à domicile

PROGRAMME

Le stress et l'anxiété font partie du quotidien de tout à chacun.

Pour les personnes âgées la vie dans un EHPAD ou un établissement représente un grand changement et peut générer directement ou indirectement ces états inconfortables, ponctuellement ou sur la durée. La gestion du stress est la possibilité d'écouter son corps. Il s'agit d'apprendre à ressentir et comprendre les réactions de son corps dans des événements qui procurent de l'inconfort ou même une souffrance. Pour les professionnels de santé exerçant auprès des personnes âgées en EHPADS, en établissements ou à domicile, acquérir des outils adaptés à l'état du moment des personnes âgées et à leurs spécificités pour les accompagner dans une plus grande gestion de leur stress aura une incidence sur leurs tensions, la qualité du sommeil, l'apaisement des douleurs, la confiance en soi, la sérénité, le calme, tout en renouvelant l'énergie.

> Objectifs de la formation:

- S'approprier des techniques de relaxation dans gestion du stress, de l'anxiété ... - Etre capable de transposer ces techniques à destination personnes âgées « patients ou résidents ».

> Objectifs pédagogiques:

- Se familiariser avec différentes techniques de gestion du stress
- Construire des transpositions à destination des personnes âgées
- Concevoir un protocole pour présenter cette activité aux personnes âgées

> Le pré requis: aucun prérequis, expérience personnelle en gestion du stress ou méditation pleine conscience ni condition physique ne sont nécessaires.

Avoir un tapis de gym ou tout tissu permettant de s'allonger dessus

> Modèles pédagogiques

atelier pratique / apport théorique

> Dispositif suivi et évaluation

Etat des lieux des participants

Grille d'évaluation de fin de formation

Grille d'évaluation une semaine après la formation

> Durée de la formation

7 heures

> Intervenante

Danse-thérapeute, praticienne en gestion du stress, médiatrice en éducation thérapeutique du patient, formatrice

> Programme

Pré test

MATIN

I. Présentation de la formation

1. Organisation, démarche
2. Objectifs
 - 2.1. S'approprier des techniques de gestion du stress
 - 2.2. Etre capable de transposer ces techniques à destination des personnes âgées

II. Echange sur le vécu : apprendre à gérer son stress

1. Identifier les types de situations stressantes et anxiogènes dans la vie quotidienne et au travail
2. Percevoir les indicateurs de stress dans son corps

III. Théorie

1. Le stress, définition
2. Les impacts du stress et de situations anxiogènes sur le corps
3. Les impacts du corps sur le stress et sur l'anxiété

IV. Se familiariser avec différentes techniques de gestion du stress

1. Expérimenter et apprendre des techniques (respiration, relâchement musculaire...)
2. Identifier les bienfaits sur son stress et sur son corps

APRES-MIDI

V. Transposition aux personnes âgées

1. Les spécificités du public
 - 1.1. Identifier les besoins des personnes âgées
 - 1.2. Identifier les contraintes corporelles et cognitives des personnes âgées
2. Concevoir une séance avec deux exercices
3. Concevoir une progression de séances avec un même résident ou un même groupe des personnes âgées (si le temps le permet)
4. Concevoir un protocole pour présenter cette activité aux personnes âgées

Fin de formation et évaluation à chaud

> Publics concernés

tous les professionnels de santé exerçants auprès des personnes âgées

> Moyens pédagogiques et techniques

Pratique corporelle, apport théorique, travail en petits groupes

Prévoir une tenue confortable type jogging/legging, tee-shirt, chaussettes, bouteille d'eau

> Dispositif de suivi et d'évaluation des résultats de la formation

Mise en œuvre dans les établissements de l'activité

Une demie journée ou une journée de retour pour analyser et développer les mises en œuvre

DELAIS D'ACCES

Pas de délais

N'hésitez pas à nous faire connaître vos besoins spécifiques en contactant notre référent handicap:

Christine DECLERCQ - c.declercq@niceoevent.com